

柏の葉インドアテニススクール クラス目安表＜2025.11月～＞

クラスの雰囲気とそのクラスの目的意識をまとめてみました。色分けはクラスの人数を表しています。(下記参照)
スクールに在籍している方は振替の参考に、入会を考えている方はクラス選択の目安にしてください。

最新更新日 2025/11/1

曜日 時間	月	火	水	木	金
A 9:30 10:50	＜中級＞ アプローチの後のポジ ションを意識している クラス	＜初中級＞ ショットをメインにしつ かり練習しているクラ ス	＜初中級＞ ラリーをしてゲーム形 式をやりたいクラス	＜初級＞ 沢山ラリーが出来る クラス	＜初中級＞ 少し苦しい展開もしつ かり返球したいクラス
B 11:00 12:20	＜中級＞ レシーブからの展開を 練習するクラス	＜初級＞ ショットの基本動作を 学び、打ち合いを楽し むクラス	＜中級＞ ダブルスコート一面を 使った練習をしたいクラ ス	＜中級＞ ゲームに必要なショッ トを行うクラス	＜中級＞ ネットプレーでの安定 を意識するクラス
C 12:30 13:50	＜初級＞ スプリットステップから のボレーを練習してい るクラス	＜中級＞ ゲームに必要な練習 を行うクラス	＜中上級＞ 平日昼でも男性中心 のガッツリクラス	＜初中級＞ 少人数で苦手なところ を沢山練習出来るクラ ス	＜中上級＞ それぞれの課題を意 識しながら練習するクラ ス
D 15:30 16:10	＜初心者＞ 今なら 基本受け放題！	＜初心者＞ 今なら 基本受け放題！	＜初級＞ 楽しさと上達のバラン スを取りながらやって いるクラス		
Kids			＜キッズ＞ 絶賛募集中！！		＜初心者＞ 今なら 基本受け放題！
J1 16:30 17:20	＜J1＞ しっかり動いて返す・ 狙うクラス	＜J1＞ コーチとも勝負するクラ ス	＜J1＞ バックストロークを強 化しているクラス	＜J1＞ テニスの動き(フット ワーク)を練習するクラ ス	＜J1＞ ラリーしながらもしっか り狙うクラス
J2 17:30 18:20	＜J2＞ 基本から見直し練習 するクラス	＜J2＞ コントロールを練習す るクラス	＜J2＞ V字で振る方振られる 方を練習しているクラ ス	＜J2＞ 試合を中心に練習して いくクラス	＜J2＞ 色んなショットを学ん でいるクラス
N1 19:00 20:20	＜初中級＞ ファーストボレーの流 れをを習得しているクラ ス	＜J3＞ 軸をぶらさずにスト ロークを打ちたいクラ ス	＜シングルス＞ 勝つ為に今は安定感 を求めているクラス	＜J3＞ 速いペースのラリーを しながらもミスを少なく するクラス	＜初中級＞ ストロークを強化した いクラス
N2 20:30 21:50	＜シングルス＞ ラリーで基礎を作り展 開練習をみっちりやる クラス		＜初級＞ クロスラリーを長く続 けられるようにしてい るクラス	＜初級＞ 少人数でたくさん練習 できるクラス	＜中級＞ スクールの中級の中 ではハイレベルなクラ ス(男性中心)

曜日 時間	土	日
M 7:30 8:50	＜初級＞ ボレー対ストロークで もつなげられるように 頑張るクラス	＜J3＞ サイドステップで戻る 練習をしているクラス
A 9:00 10:20	＜初中級＞ 様々なショットを使える ようにしたいクラス	＜中級＞ ハイボレーのミスを減 らしているクラス
B 10:30 11:50	＜中級＞ クロスラリーの中で判 断をきたえるクラス	＜中級＞ 自分の課題をラリーで 練習するクラス
C 12:00 13:20	＜初中級＞ ローボレーの練習をし ているクラス	＜初中級＞ 相手の打つボールに 対して判断を早くする クラス
D 13:30 14:50	＜初級＞ ラリーを安定させたい クラス	＜初級＞ バックストロークの安 定を図っているクラス
E 15:00 15:50	＜J1＞ スプリットステップを習 得しているクラス	＜J1＞ ラリーの中で進化する クラス
F 16:00 16:50	＜J2＞ 速いストロークラリー を練習しているクラス	＜J2＞ コントロールと球質を 兼ね備えていくクラス

赤字→ 初心者 or キッズクラス

↓ 色分け ↓	↓ 定員 ↓
満員御礼	キッズ 6名
あと1～2名で定員	J1・J2・J3 8名
まだ空きあり	一般 8名
大募集！	シングルス 5名

※クラスの人数の変動により、記述内容や色分けは変動します。